

Как ни один бытовой процесс, питание требует выполнения целого ряда правил культурного поведения. Воспитание у ребенка этих навыков необходимо начинать с младшего возраста. И требования должны быть едины и в детском саду, и в семье.



Обратим внимание на выполнение *режима питания*. Не следует нарушать в выходные и праздничные дни установленные в детском саду и ставшие привыч-

ными для ребенка правила и часы приема пищи.

Ребенка нужно приучать садиться к столу аккуратным, причесанным, обязательно с чистыми



руками. За столом ребенок должен сидеть правильно, хорошо владеть вилкой и ложкой.

Надо приучать ребенка есть опрятно, не торопясь, хорошо пережевывать пищу, не крошить и не ронять хлеб; брать его с тарелки руками, но не менять взятый кусок; стремиться к тому, чтобы на столе и под столом во время

еды было чисто, не брать пищу руками.

Надо научить ребенка правильным приемам еды различных блюд: котлет, яиц, блинчиков, компота и др. Жареный картофель, кусочки мяса, рыбу, макароны надо накалывать, держа вилку наклонно (придерживая сверху указательным пальцем);



чтобы подобрать гарнир – рис, вермишель, пюре, вилку держать вогнутой стороной вверх и действовать, как ложкой; котлеты, за-